

# 保健だより

令和5年9月  
佐倉市立佐倉中学校

## 9月がスタートしました！

夏休みは健康に過ごすことが出来ましたか。今年の夏は記録的な暑さが続き、体調を崩した人も多かったのではないのでしょうか。9月に入っても暑さは続きそうなので、十分注意してください。

来週からは、体育祭練習が本格的に始まります。水分補給の水筒は必ず持って来て、熱中症を予防しましょう。また、睡眠不足は大敵です。早寝早起きを心掛け、疲れを翌日に残さないようにしましょう。

万全の体調で本番が迎えられよう、健康管理をしっかりとしてください。



4日（月） 側わん症エックス線（二次）検診

\* 1学期に実施した、3D スコリオ検査及び内科検診で  
二次検査の対象となった生徒

## 7・8月の保健室

### 通院した人が

**7人**（昨年度 15人）

体調を崩して保健室に来た人は、昨年度の倍の人数になりました。暑さが影響しているのかな？

### 来室状況（6/27～8/29）

学年	病気	けが
1	38	13
2	34	14
3	40	17
計	112	44
昨年度	56	39

今年の暑さは、朝の登校時間にも容赦ありません。太陽が照り付ける中登校してくるので、びしょりと汗をかいている人を多く見かけます。汗を拭く大きめのタオルを持参しましょう。また、替えシャツや替え体操服を持って来て着替えれば、快適に学校生活を送ることができますよ。



毎日暑い日が続いています。来室状況からもわかりますように、7月は体調を崩す生徒が多く見られました。これから暑さの中体育祭練習が本格的に始まり、汗をたくさんかいた後に、冷房の効いた教室で授業を受ける場合もあります。環境により体調を崩す生徒が少しでも減るように、替えのシャツまたは体操服を持参させてください。替えの体操服は、ワンポイントの白Tシャツに代えることができます。詳しくは担任より生徒に伝達してあります。ご協力お願いいたします。



# 応急手当の仕方を知ろう！

保健室に来る前に自分で出来る事があります。けがの回復にも影響する場合がありますので、しっかりチェックしよう！

また、急な病気や事故に居合わせたとき、私たちでも出来る事はきっとある！

救急車の呼び方も、是非知っておいてください。



すり傷は傷口を洗う



切り傷は、清潔なガーゼを当てて押さえる



やけどをしたら水道水で冷やす



突き指をしたら氷で冷やす



目にゴミが入ったら洗面器に張った水で目を洗う



## 救急車の呼び方

119番通報をすると、救急隊の人からこんなことを聞かれます。できるだけ落ち着いて、はっきり答えましょう。



火事ですか？ 救急ですか？

救急です



どうしましたか？

(誰が・いつから・どうしたか・どんな状態か)



場所はどこですか？

〇〇市〇〇番地です。近くに〇〇があります

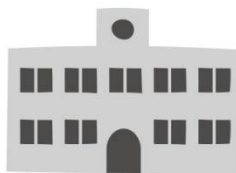


名前と連絡先を教えてください

〇〇です。電話番号は〇〇〇〇〇〇です



## 生活リズムを学校モードに戻そう！



朝ごはんをゆっくり食べる



朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る

